**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 5 класса по предмету «Физическая культура»  составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт: Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.).

**Цель программы** – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ о личной гигиене;

- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о физической культуре и спорте;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится  102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

 - Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

 - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»**ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы*(построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без*(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации*(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры*(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

- бадминтон: *овладение техникой передвижения(*стойка игрока, способы передвижения*); хват ракетки и упражнения*(хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи , перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху);  *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

Прикладно-ориентированнная подготовка

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

**Темы олимпийских уроков**

1 триместр – Олимпийский спорт в России: олимпизм**,**отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

2 триместр - Спортивная атрибутика**: э**мблема команды**,**спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики**,**талисман команды.

3 триместр - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей**,**ознакомление с инструкцией на входном билете**,**объявления диктора на стадионе.

3 триместр - Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежании передачи инфекций.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
* рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научиться:*

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
* оказывать помощь в организации и проведении занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научиться:*

* выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
* выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
* выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Календарно-тематическое планирование  по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | тема урока | решаемые проблемы | | | | понятия | предметные результаты | | ууд | личностные результаты | | дата | |
|  | **I триместр** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Знания о физической культуре.   Физическая культура человека  (1 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Режим дня.  Утренняя гимнастика. | Как вести  себя в зале?  Что такое  режим дня?  Зачем нужна утренняя гимнастика? | | | | - правила поведения на уроке   - техника безопасности  -  режим дня и его основное содержание  - утренняя гимнастика | - знать и  соблюдать правила поведения и технику безопасности  - раскрывать понятие «режим дня»  - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики | | познавательные:использовать общие приемы решения поставленных задач  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: слушать учителя | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
|  | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика  (9 ч ) 2-10 урок** | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт | Спортивная ходьба или бег? | | | | - техника спортивной ходьбы  - гладкий бег  - высокий старт  - история легкой атлетики | - демонстрировать технику  легкоатлетических упражнений  - знать историю легкой атлетики | | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные:формировать собственное мнение и позицию | формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника | |  | |
| 3 | Бег на короткую дистанцию. | Что такое спринт?  Для чего нужен низкий | | | | - бег на короткие | - демонстрировать  техн | | познавательные: планировать свои действия в | проявлять учебно- | |
|  |  |  | | | |  |  | |  |  | |  | |
|  | Низкий старт. Выдающиеся спортсмены | старт? | | | | дистанции (спринт)  - низкий старт  - стартовая колодка  - имена выдающихся спортсменов | ику низкого старта  - бегать на короткую дистанцию  - запомнить имена выдающихся спортсменов | | соответствии с поставленной задачей  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные:формировать собственное мнение и позицию | познавательный интерес | |  | |
| к  новому учебному материалу | |
| 4 | Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность | Как корректировать технику бега?  Как правильно  метать? | | | | - скоростные способности  - ускорение  - скоростной бег  - техника метания мяча | - осваивать технику беговых упражнений  - бегать 30 м на результат  - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов | | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки  коммуникативные:договариваться и приходить к общему решению | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности | |  | |
| 5 | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию | Как корректировать технику метания?  Что такое выносливость?  Как правильно бегать на длинных дистанциях? | | | | - техника метания мяча на дальность  - понятие выносливость  - бег на длинные дистанции  - бег 60 м на результат | - описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений  - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность  - бегать с максимальной скоростью 60м | | познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач  регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата | |
| 6 | Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию | Что такое ЧСС?  Как распределять силы на длинной дистанции?  Как корректировать технику метания? | | | | - понятие ЧСС  - распределение сил на длинной дистанции  - техника метания мяча на дальность | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС  - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча  - применять разученные упражнения для развития выносливости | | познавательные:самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи  регулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | проявлять выдержку, самообладание | |
| 7 | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения | Как распределять силы на длинной дистанции? | | | | - распределение сил по дистанции  - метание мяча на дальность на результат | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС  - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат  - овладеть организаторскими умениями | | познавательные: выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:формулировать собственное мнение и позицию | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата | |  | |
| 8 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения  . | Что значит скоростно-силовые способности? | | | | - скоростно-силовые способности  - равномерный темп бега | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  -  бегать в равномерном темпе до 10 мин  - овладеть организаторскими умениями | | познавательные: ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками,  адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль | |  | |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности | Что такое тест?  Что значит уровень физической подготовленности? | | | | - скоростно-силовые способности  - тестирование  - уровень физической подготовленности | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  - овладеть организаторскими умениями  - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности  - вести наблюдение за динамикой своего развития | | познавательные:самостоятельно  планировать пути достижения целей  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности | |  | |
| 10 | Тестирование уровня физической подготовленности | Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека.  Для чего нужна разминка | | | | - влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья  - разминка  - тестирование | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений  - самостоятельно проводить разминку  - выполнять тесты  - овладеть организаторскими умениями | | познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий  регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий  коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност | |  | |
|  | **Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.  (1ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Самонаблюдение и самоконтроль | Что такое самонаблюдение и самоконтроль? | | | | - самонаблюдение, его цели назначение и содержание  - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи  - дневник самонаблюдения | - характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической  подготовленности  - пользоваться таблицами показателей ЧСС  - вести дневник самонаблюдения | | познавательные: ставить и формулировать учебные задачи  регулятивные: оценивать правильность выполнения измерений  коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения | |  | |
|  | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Бадминтон (8ч) 12-19 урок** | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры.  Зрение и бадминтон. | | Где возник бадминтон?  Как бадминтон влияет на зрение?  Как играть в бадминтон? | | | - история бадминтона  - зрение и бадминтон  - правила игры  - волан  - ракетка | - знать историю бадминтона  - объяснять влияние бадминтона на зрение  - излагать общие  правила игры | | познавательные: выделять учебные задачи  регулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия  коммуникативные: слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 13 | Стойки и игрока. Держание ракетки.  Подготовка места к занятиям. | | Как стоит игрок на площадке?  Как держать ракетку? Что значит открытая и закрытая сторона ракетки? | | | - стойки игрока  - место для занятий бадминтоном  - хватка ракетки и ее стороны | - выбирать ракетку и волан для игры  - демонстрировать стойки  - демонстрировать основные способы хватки ракетки  - выполнять жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки | | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 14 | Стойки и передвижение  игрока. Жонглирование. | | Какие нужно выполнять шаги? Как корректировать жонглирование? | | | - приставной, скрестные шаги  - индивидуальные действия с воланом  - жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки | - демонстрировать технику передвижения  - выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой сторона ракетки | | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | принимать оперативно решение | |  | |
| 15 | Стойки и передвижение  игрока. Жонглирование. Подачи. | | Какие бывают подачи? | | | - выпады вперед, в сторону  - жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки  - высоко-далекая подача | - демонстрировать технику передвижения  - выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой сторона ракетки  - демонстрировать технику высоко-далекой  подачи | | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 16 | Стойки и передвижение  игрока. Жонглирование. Подачи. | | Как выполнить короткую подачу? | | | - жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки  - высоко-далекая подача  - короткая подача закрытой стороной ракетки | - демонстрировать технику высоко-далекой  подачи  - выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой сторона ракетки  - демонстрировать технику короткой подачи | | познавательные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | осуществлять самоконтроль | |  | |
| 17 | Подачи. Удары | | Как корректировать подачи? Что значит удар сверху? | | | - удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки | - выполнять подачи через сетку  - демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | |  | |
| 18 | Удары сверху.  Подвижные игры | | Как корректировать технику ударов? | | | - удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки | - демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку  - играть в подвижные игры на основе бадминтона | | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | |  | |
| 19 | Удары сверху.  Подвижные игры | | Как корректировать технику ударов? | | | - удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки | - демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку  - играть в подвижные игры на основе бадминтона | | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | |  | |
|  | **Физическое совершенствование.   Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч** | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | Какие оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного дня? Какая бывает гимнастика для глаз? | | | - физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий  - самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью  - гимнастика для глаз и ее значение | | - раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня  - демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз | |  | |
|  | **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность.  Волейбол (10 ч) 21-30 урок** | | | | | | | | |  | | | |
| 21 | Техника безопасности. История волейбола.  Стойки игрока. Техника передвижения. | | Кто придумал волейбол?  Как играют в волейбол? | | | правила техники безопасности на уроках волейбола  - история волейбола  - основные приемы игры | | - знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов  - владеть основными приемами игры в волейбол | познавательные:использовать  приемы решения поставленных задач  регулятивные: контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 22 | Стойки игрока.  Основные способы передвижения.  Основные двигательные способности | | Как играют в волейбол? | | | - стойки игрока  - перемещение в стойке  - ходьба, бег и выполнение заданий  - имена выдающихся спортсменов | | - овладеть стойками игрока  - описывать и выполнять основные способы передвижения  - выполнять специально подобранные упражнения  - знать имена выдающихся волейболистов | познавательные: ставить новые учебные  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 23 | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости | | Как корректировать технику передвижения?  Что значит передача мяча сверху двумя руками?  Что такое ловкость? | | | - ходьба, бег и выполнение заданий  - передача мяча сверху двумя руками  - упражнения для развития двигательной ловкости | | - описывать и выполнять основные способы передвижения  - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками  - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 23 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук | | Что значит передача мяча сверху двумя руками над собой?  Что такое сила? | | | - передача мяча сверху двумя руками над собой  - упражнения для развития силы рук | | - выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях  - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой  - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук | познавательные:  ставить новые задачи,  анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | |  | |
| 25 | Передвижение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками.  Развитие силы ног | | Как выполнять передачу после перемещения вперед? | | | - варианты передвижения игрока  - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.  - упражнения для развития силы ног | | - осваивать технику передвижения в разных сочетаниях  - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед  - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | |  | |
| 26 | Передвижение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища | | Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками? | | | - варианты передвижения игрока  - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.  - упражнения для развития силы мышц туловища | | - осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом  - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |  | |
| 27 | Подача мяча.  Передача мяча сверху двумя руками. | | Что такое подача мяча? | | | - нижняя прямая подача  - комбинации их освоенных элементов владения мячом | | - осваивать комбинации по технике владения мячом  - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки | познавательные: выделять учебные задачи, использовать  приемы решения поставленных задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 28 | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам | | Как корректировать подачу?  По каким правилам играют в волейбол? | | | - нижняя прямая подача  - правила игры | | - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки  - выполнять правила игры  - овладевать терминологией | Познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 29 | Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. | | Что такое тактика игры? | | | - правила игры  - тактика игры | | - выполнять и объяснять правила игры  - овладевать терминологией | познавательные: ставить новые задачи,  анализировать двигательные действия  регулятивные: соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,  управлять своими эмоциями | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | |  | |
| 30 | Игра по упрощенным. Организаторские умения.**Олимпийский урок** | | Как организовать игру самостоятельно? Что такое олимпизм? | | | - правила игры  - организаторские умения  - олимпийский спорт в России | | - выполнять и объяснять привила игры  - овладевать терминологией  - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды  - раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм**,**отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы. | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: соблюдать технику безопасности,  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | |  | |
|  | **II триместр** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Знания о физической культуре.   Страницы истории. Познай себя  1ч** | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия) | | | Как зарождались олимпийские игры в древности?  Как происходит физическое развитие человека? | | - физические упражнения в первобытнообщинном обществе  - олимпийские игры в Древней Греции  - Пьер де Кубертен  - физическое развитие человека (основные показатели) | - знать  историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр  - знать основные показатели физического развития человека  - измерять рост и массу своего тела | | познавательные: осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме  коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и | |  | |
|  | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Гимнастика  (10 ч)  32-41 урок** | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации. | | | Как возникла гимнастика?  Как развивать координацию? | | - история гимнастики, основные виды  - строевые приемы  - ОРУ с предметом для развития координации | - четко выполнять организующие команды и приемы  - осваивать упражнения по развитию координации | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | изучать историю гимнастики | |  | |
| 33 | Организующие команды. ОРУ  без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | | | Как правильно выполнить перекат?  Что такое вис?  Как развивать силу? Как развивать гибкость? | | - перекаты вперед-назад, в сторону  - висы простые  - гибкость | - четко выполнять строевые приемы  - выполнять перекаты  - осваивать простые висы  - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: осуществлять самостраховку  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 34 | Организующие команды. ОРУ  без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | | | Что такое смешанные висы?  Как развивать силу и гибкость?  Что значит страховка и помощь? | | - висы смешанные  - перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись | - четко выполнять строевые приемы  - демонстрировать варианты перекатов  - осваивать смешанные висы  - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости  - оказывать страховку и помощь во время занятий | | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: осуществлять самостраховку  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 35 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  Силовые способности  Развитие гибкости. | | | Как выполнить кувырок вперед? Как развивать силовые способности и гибкость? Как выполнить вскок в упор присев? | | - подбор гантелей по весу  - правила работы с весами  - упражнения на гимнастической стенке  - кувырок вперед  - вскок в упор присев | - использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств  и гибкости  - описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед  - описывать технику опорного прыжка | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности  коммуникативные:формировать собственное мнение и позицию | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 36 | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | | | Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?  Как выполнить кувырок назад? Как выполнить соскок прогнувшись? | | - кувырок назад  - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом  - смешанные висы и упоры  - вскок в упор присев  - со скок прогнувшись | - демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом  - описывать  и демонстрировать технику кувырка назад  - демонстрировать смешанные висы и упоры  - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные:организовывать учебное сотрудничество  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 37 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей | | | Как выполнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? | | - «мост» из положения лежа на спине  - упражнения со скакалкой   - опорный прыжок | - описывать  и демонстрировать  «мост» из положения лежа на спине  - демонстрировать упражнения со скакалкой  - выполнять опорный прыжок на результат | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | максимально проявлять свои физические способности | |  | |
| 38 | ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей | | | Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость? | | - акробатическая комбинация  - упражнения на гимнастической скамейке | - составлять и демонстрировать простейшие комбинации  - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств  и гибкости | | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  коммуникативные:формулировать, отстаивать свое мнение | максимально проявлять свои физические способности | |  | |
| 39 | Урок-соревнование | | | Как проводятся соревнования по гимнастике? | | - правила соревнований по гимнастике | - знать правила соревнований по гимнастике  - демонстрировать простейшие комбинации | | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами  коммуникативные: обсуждать содержание и результаты | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | |  | |
| 40 | Организаторские умения. | | | Как гимнастика влияет на осанку? | | - гимнастика и осанка  - скелет и мышцы  - упражнения для разогревания  - страховка помощь во время выполнения упражнений  - акробатическая комбинация на 32 счета | - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки  - оказывать страховку  - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета | | познавательные: овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений  регулятивные:организовывать учебное сотрудничество  коммуникативные: грамотно  излагать собственную точу зрения | применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий | |  | |
| 41 | Прикладно-ориентированнная  подготовка.  **Олимпийский урок** | | | Что такое прикладно-ориентированнная  подготовка ? Что такое спортивная атрибутика? | | - прикладные виды гимнастики  - прикладные упражнения в гимнастике  -круговая тренировка  - спортивная атрибутика | - знать и выполнять прикладные упражнения  -знать спортивную атрибутику: эмблема команды**,**спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики**,**талисман команды. | | познавательные: владеть умениями выполнения прикладных упражнений  регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  коммуникативные: обсуждать содержание и результаты совместной деятельности | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | |  | |
|  | **Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч) 42-45 урок** | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | | - Что такое лечебная физкультура?  - Что такое корригирующая физкультура? | | | - роль и значение лечебной и корригирующей физической культуры | - описывать и выполнять комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | | познавательные: овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры  регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | |  | |
| 43 | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения. | | Что такое дыхательная гимнастика?  Зачем нужна гимнастика для глаз? | | | - роль и значение дыхательной гимнастики  - профилактика нарушений зрения | - выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке  - выполнять упражнения для глаз | | познавательные: овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз  регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | |  | |
| 44 | Комплексы упражнений для развития гибкости | | Что такое гибкость? | | | - активная и пассивная гибкость  - статический и динамический режим | - описывать и выполнять упражнения для подвижности позвоночника, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей | | познавательные: овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений  регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | |  | |
|  | **Способы двигательной деятельности.  Организация и проведение занятий физической культурой  (1 ч)** | | | | | | | | | | |  |  |
| 45 | Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз | | Что такое физкультминутка и физкультпауза? | | | - понятие физкультминутка  - понятие физкультпауза  - их назначение и содержание  - правила подбора упражнений | - характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня  - составлять инд. Комплексы | | познавательные:самостоятельно  планировать пути достижения целей  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
|  | **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность.   Лыжная подготовка (18 ч) 46-63 урок** | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Техника безопасности. Характеристика вида спорта | Кто придумал лыжи?  Как можно передвигаться на лыжах? | | | | - техника безопасности на лыжах  - история лыжного спорта  - подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь  - лыжные ходы | - знать историю лыжного спорта  - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь  - разбираться в классификации лыжных ходов | | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности  коммуникативные: слушать учителя, обсуждать услышанное | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 47 | Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов | Что значит попеременный двухшажный ход? | | | | - имена выдающихся лыжников  - техника попеременного двухшажного хода | - запоминать имена выдающихся лыжников  - описывать технику попеременного двухшажного хода | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 48 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику попеременного двухшажного хода? | | | | - техника попеременного двухшажного хода  - развитие выносливости | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | |  | |
| 49 | Знания. Техника лыжных ходов | Как смазывать лыжи? Как корректировать технику попеременного двухшажного хода? | | | | - применение лыжных мазей  - техника попеременного двухшажного хода  - развитие выносливости | - применять лыжные мази  - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода | | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | |  | |
| 50 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику попеременного двухшажного хода? | | | | - техника попеременного двухшажного хода  - развитие скоростных способностей | - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода | | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: проявлять уважение к товарищам по команде  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | проявлять активность, выдержку, самообладание | |  | |
| 51 | Техника лыжных ходов | Что значит одновременный бесшажный ход? | | | | - техника одновременного бесшажного хода  - развитие выносливости | - описывать технику одновременного бесшажного хода | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 52 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику одновременного бесшажного хода? | | | | - техника одновременного бесшажного хода  - развитие выносливости | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода | | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять самостоятельность, активность | |  | |
| 53 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику одновременного бесшажного хода? | | | | - техника одновременного бесшажного хода  - развитие скоростных способностей | - применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода | | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: проявлять уважение к товарищам по команде  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | проявлять активность, выдержку, самообладание | |  | |
| 54 | Техника лыжных ходов | Что значит подъем «полуелочкой»?  Как выбрать режим нагрузки? | | | | - техника подъема «полуелочкой»  - развитие выносливости  - режим нагрузки | - описывать технику подъема «полуелочкой» | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: определять режим индивидуальной нагрузки  коммуникативные: применять соответствующие понятия и термины | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
| 55 | Техника лыжных ходов | Что значит торможение «плугом»? | | | | - техника торможения «плугом»  - регулирование нагрузки  - развитие выносливости | - описывать технику торможения «плугом» | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: регулировать физическую нагрузку  коммуникативные: применять соответствующие понятия и термины | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | |  | |
| 56 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»? | | | | - техника подъема «полуелочкой»  - техника торможения «плугом»  - развитие выносливости | - демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом» | | познавательные:использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | |  | |
| 57 | Техника лыжных ходов | Что значит повороты переступанием? | | | | - техника поворотов переступанием  - развитие скоростно-силовых качеств | - описывать технику поворотов переступанием  - играть в подвижные игры на лыжах | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | |  | |
| 58 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику поворотов переступанием? | | | | - техника поворотов переступанием  - развитие выносливости | - демонстрировать технику поворотов переступанием  - передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе | | познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять силу воли, самообладание, выдержку | |  | |
| 59 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику лыжных ходов? | | | | - техника попеременного двухшажного хода  - техника одновременного бесшажного хода  - развитие выносливости | - осваивать технику лыжных ходов  - уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе | | познавательные:использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | проявлять силу воли, самообладание, выдержку | |  | |
| 60 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику лыжных ходов? | | | | - техника лыжных ходов  - эстафеты на лыжах | - осваивать технику лыжных ходов | | познавательные:использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе  коммуникативные: проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде | владеть способами спортивной деятельности | |  | |
| 61 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику лыжных ходов? | | | | - техника лыжных ходов  - эстафеты на лыжах (на горке) | - осваивать технику лыжных ходов и горной техники | | познавательные:использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | |  | |
| 62 | Техника лыжных ходов | Как пройти 3 км? | | | | - передвижение на лыжах 3 км | - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе  - знать правила соревнований | | познавательные: выполнять контрольные упражнения  регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | владеть способами спортивной деятельности | |  | |
| 63 | Техника лыжных ходов. Знания | Как зимние виды спорта укрепляют здоровье? | | | | - зимние виды спорта и организм человека  - формы занятий на лыжах | - проводить разминку  - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях  - значение зимних видов спорта для здоровья человека | | познавательные: планировать формы занятий  регулятивные:организовывать места занятий  коммуникативные: обсуждать содержание совместной деятельности | уметь организовывать свою деятельность | |  | |
|  | **III триместр** | | | | | | | | | | |  | |
|  | **Знания о физической культуре.  Физическая культура (основные понятия)** | | | | | | | | | | |  | |
| 64 | Физическое развитие человека | Что такое физическое развитие человека? | | | - основные показатели физического развития | | | - измерять индивидуальные показатели | познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | | уметь организовывать свою деятельность |  | |
|  | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Баскетбол (10ч) 65-74 урок** | | | | | | | | | | |  | |
| 65 | Характеристика вида спорта. Техника передвижения | Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке? | | | | - техника безопасности  - история баскетбола  - техника передвижения | - изучать историю баскетбола  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий | | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий  проявлять интерес к новому учебному материалу | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | |  | |
| 66 | Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча | Как передвигаться по площадке? Как можно ловить  и передавать мяч? | | | | - имена выдающихся спортсменов  - техника передвижения | - знать имена выдающихся баскетболистов  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий  - описывать технику ловли и передачи мяча | | познавательные:использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | |  | |
| 67 | Техника передвижения. Ловля и передача мяча | Как корректировать технику ловли и передачи мяча? | | | | - техника передвижения  - ловля и передача мяча на месте и в движении | - демонстрировать технику передвижения  - демонстрировать технику ловли и передачи мяча | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | |  | |
| 68 | Ловля и передача мяча Ведение мяча. | Как можно выполнять ведения мяча? | | | | - ловля и передача мяча на месте и в движении  - ведение мяча шагом и бегом по прямой | - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах  - описывать технику ведения мяча | | познавательные:анализировать двигательные действия  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | |  | |
| 69 | Ведение мяча. Броски. | Как можно бросать мяч? | | | | - ведение мяча ведущей и неведущей рукой  - броски мяча с места в движении | - демонстрировать технику ведения мяча  - описывать технику бросков мяча | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | |  | |
| 70 | Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты | Как надо защищаться? | | | | - вырывание и выбивание мяча   - броски мяча с места и в движении  - варианты ведения мяча | - демонстрировать технику ведения в вариантах  - демонстрировать технику бросков мяча  - описывать технику вырывания и выбивания мяча | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | |  | |
| 71 | Ведение мяча. Броски. Учебная игра | Какие надо знать правила игры? | | | | - правила игры  - жесты судьи  - варианты ведения мяча | - моделировать технику освоенных игровых приемов  - выполнять правила игры | | познавательные:использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: уважать соперника  коммуникативные: управлять своими эмоциями | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | |  | |
| 72 | Учебная игра. Тактика игры | Что значит тактика игры? Что значит свободное нападение? | | | | - правила игры  - жесты судьи  - тактика игры (свободное нападение) | - понимать и выполнять тактические действия  - соблюдать правила игры | | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | |  | |
| 73 | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | Что значит позиционное нападение? | | | | - тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков) | - понимать и выполнять тактические действия  - соблюдать правила игры  - осуществлять помощь в судействе | | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | |  | |
| 74 | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | Как корректировать тактику игры? | | | | - тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди») | - моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации  - осуществлять помощь в судействе | | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | |  | |
|  |  | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Бадминтон (6ч) 75- 80 урок** | | | | | | | | | |  | |
| 75 | Организация и проведение занятий. Передвижение. Подачи. Удары | Как подготовить место для занятий?  Как корректировать передвижение, подачу и удар? | | | | - подготовка места для занятий  - размер игровой площадки  - передвижения приставным, скрестным шагом  - высоко-далекая подача  - удары сверху | - называть размеры игровой площадки, ее основные зоны  - организовывать место для занятий  - демонстрировать технику передвижения, высоко-далекой подачи, ударов сверху открытой стороной ракетки | | познавательные: владеть широким арсеналом двигательных действий  регулятивные: владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  коммуникативные:использовать знаковые таблицы | владеть знаниями по организации занятий по бадминтону | |  | |
| 76 | Передвижение. Подачи. Удары | Как корректировать передвижение, подачу и удар? | | | | - передвижения выпадами вперед, в сторону  - короткая подача  - удары сверху | - выполнять задания по технической и физической подготовке | | познавательные:  анализировать двигательные действия  регулятивные: контролировать свою деятельность, оказывать помощь  коммуникативные: вести диалог по основам организации | оценивать ситуацию, принимать решение | |  | |
| 77 | Индивидуальные упражнения. Удары. Подвижные игры | Как выполнить удар снизу? | | | | - индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом  - удар снизу открытой и закрытой стороной ракетки | -  выполнять задания по технической и физической подготовке  - описывать технику ударов снизу | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: контролировать свою деятельность, оказывать помощь  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | применять умения и навыки в самостоятельной работе | |  | |
| 78 | Парные упражнения. Удары. Подвижные игры | Как корректировать удар снизу? | | | | - парные упражнения через сетку  - удар снизу открытой и закрытой стороной ракетки | -  выполнять задания по технической и физической подготовке  - демонстрировать  технику ударов снизу | | познавательные:анализировать двигательные действия,  регулятивные: владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  коммуникативные:взаимодействовать с партнером | оценивать ситуацию, принимать решение | |  | |
| 79 | Одиночные игры. Организаторские умения | Что значит одиночная игра? | | | | - правила одиночной игры до 11 очков | - знать правила одиночной игры  - уметь проводить одиночные игры до 11 очков  - овладевать организаторскими умениями | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: контролировать свою деятельность, оказывать помощь  коммуникативные: участвовать в диалоге | владеть способами игровой деятельности | |  | |
| 80 | Одиночные игры. Организаторские умения игры. | Как вести одиночную игру? | | | | - тактика одиночной игры до 11 очков  - судейство | - знать тактику одиночной игры до 11 очков  - овладевать организаторскими умениями | | познавательные: разбирать игровые ситуации  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе  игровых действий | оценивать ситуацию, принимать решение | |  | |
| 80 | Одиночные игры. Организаторские умения | Как вести одиночную игру? | | | | - правила одиночной игры до 21 очка  - судейство | - проводить одиночные игры до 21 очка  - овладевать организаторскими умениями | | познавательные: разбирать игровые ситуации  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе  игровых действий | оценивать ситуацию, принимать решение | |  | |
|  | **Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)** | | | | | | | | | | |  | |
| 81 | Комплексы упражнения для развития координации движений.**Олимпийский урок** | Что такое координация? | | | | - координация движений | - выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме  - знать правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей**,**ознакомление с инструкцией на входном билете**,**объявления диктора на стадионе. | | познавательные: овладеть знаниями о значении координации движений  регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | проявлять интерес к новому учебному материалу | |  | |
|  | **Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.  (1ч)** | | | | | | | | | | |  | |
| 82 | Самонаблюдение и самоконтроль | Как определить величину нагрузки? | | | | - величина нагрузки  - утомление | - определять состояние организма по внешним признакам | | познавательные: ставить и формулировать учебные задачи  регулятивные: оценивать правильность выполнения измерений  коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | измерять и оформлять личные результаты | |  | |
|  |  | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика (11ч) 83- 93 урок** | | | | | | | | | |  | |
| 83 | Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах | Как прыгать в высоту? Как оказывать первую помощь? | | | | - история легкой атлетики (прыжки в высоту)  - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах | - знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту)  - накладывать повязки  - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» | | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | |  | |
| 84 | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | Как корректировать технику прыжка? Как - метать в цель? | | | | - техника прыжка в высоту способом «перешагивание»  - метание малого мяча в вертикальную цель | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»  - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м  - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей | | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | |  | |
| 85 | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | Как корректировать технику метания в цель? | | | | - техника прыжка в высоту способом «перешагивание»  - метание малого мяча в вертикальную цель | - демонстрировать  прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат  - демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м | | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей | |  | |
| 86 | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей | Как корректировать технику бега на короткую дистанцию? Как метать мяч с разбега? | | | | - бег на короткую дистанцию  - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние | - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений  - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений | | познавательные:анализировать двигательные действия  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей | |  | |
| 87 | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | Как корректировать технику метания мяча с разбега? | | | | - бег на короткую дистанцию  - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние | - бегать 60 м на результат  - знать правила соревнований по бегу  - моделировать  вариативное исполнение метательных упражнений | | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей | |  | |
| 88 | Беговые упражнения. Метание малого мяча.  Развитие выносливости. Организаторские умения | Как корректировать технику длительного бега? | | | | - бег на длинную дистанцию  - метание малого мяча на дальность | - метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат  - знать правила соревнований по метанию  - овладевать техникой длительного бега | | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузки  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости | |  | |
| 89 | Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения | Как корректировать технику длительного бега? | | | | - бег на длинную дистанцию  - тестирование уровня физической подготовленности | -  знать правила соревнований по бегу  - бегать 1000 м на результат  - овладеть организаторскими умениями  - выполнять тесты (прыжок в длину с места) | | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи,  регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузки  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оце­нивать собствен­ные результаты | |  | |
| 90 | Организаторские умения Тестирование | Как проверить уровень физической подготовленности? | | | | - тестирование уровня физической подготовленности  - организаторские способности | - овладеть организаторскими умениями  - выполнять тесты (бег 30м) | | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузки  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | прояв­лять максимально физические качества и оце­нивать собствен­ные результаты | |  | |
| 91 | Организаторские умения. Тестирование. | Как проверить уровень физической подготовленности? | | | | - тестирование уровня физической подготовленности  - организаторские способности | - овладеть организаторскими умениями  - выполнять тесты (челночный бег 3\*10 м) | | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | |  | |
| 92 | Организаторские умения. Тестирование. | Как проверить уровень физической подготовленности? | | | | - тестирование уровня физической подготовленности  - организаторские способности | - овладеть организаторскими умениями  - выполнять тесты (подтягивание) | | познавательные выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | |  | |
| 93 | Прикладные виды упражнений в легкой атлетики | Как провести самостоятельные занятий по прикладной физической подготовке? | | | | - прикладные упражнения в легкой атлетике | - раскрывать значение прикладных упражнений  - выполнять прикладные упражнения | | познавательные выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | |  | |
|  | **Способы двигательной деятельности.**    **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.   (1ч)** | | | | | | | | | | |  | |
| 94 | Физическая нагрузка.  **Олимпийский урок** | Что такое физическая нагрузка?  Как подбирать одежду и обувь для занятий споротом? | | | | - физическая нагрузка  - особенности дозирования нагрузки  - способы дозирования нагрузки  - требования к одежде и обуви  для занятий для занятий выбранным видом спорта | - характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма  - составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой  - выполнять упражнения в соответствующем темпе и ритме  - знать требования к одежде и обуви  для занятий для занятий выбранным видом спорта | | познавательные:  ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | |  | |
|  |  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.   Бадминтон (7ч)  95-102 урок** | | | | | | | | | |  | |
| 95 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику жонглирование? | | | | - оценка основных технических приемов (жонглирование) | - выполнять тесты  - овладеть организаторскими умениями | | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений | |  | |
| 96 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику передвижение в 4 точки? | | | | - оценка основных технических приемов (передвижение в 4 точки) | - выполнять тесты  - овладеть организаторскими умениями | | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обмениваться мнениями, задавать вопросы | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений | |  | |
| 97 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику подачи? | | | | - оценка основных технических приемов (высоко-далекая подача) | - выполнять тесты  - овладеть организаторскими умениями | | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений | |  | |
| 98 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику подачи? | | | | - оценка основных технических приемов (короткая подача) | - выполнять тесты  - овладеть организаторскими умениями | | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений | |  | |
| 99 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику ударов? | | | | - оценка основных технических приемов (высоко-далекий удар) | - выполнять тесты  - овладеть организаторскими умениями | | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений | |  | |
| 98 | Парные игры. Организаторские умения. | Что значит парная игра? Как вести парную игру? | | | | - парная игра  - тактика парной игры | - овладеть организаторскими умениями  - знать правила соревнований (игра в паре) | | познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: составлять план и последовательность действийоделировать игровые ситуацииь иениямисыеленностиражнеий нений  коммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества | |  | |
| 99 | Парные игры. Организаторские умения. | Как корректировать игру в паре? | | | | - тактика парной игры  - правила парной игры | - овладеть организаторскими умениями  - знать правила соревнований (игра в паре) | | познавательные: рефлексия способов и условий действий  регулятивные: составлять план и последовательность действий  коммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества | |  | |
| 100 | Парные игры. Организаторские умения. | Как корректировать игру в паре? | | | |  | - овладеть организаторскими умениями  - знать правила соревнований (игра в паре) | | познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества | |  | |
| 101 | Парные игры. Организаторские умения. | Как корректировать игру в паре? | | | | - тактика парной игры  - правила парной игры | - овладеть организаторскими умениями  - знать правила соревнований (игра в паре) | | познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества | |  | |
| 102 | Парные игры. Организаторские умения. | Как корректировать игру в паре? | | | | - тактика парной игры  - правила парной игры | - овладеть организаторскими умениями  - знать правила соревнований (игра в паре) | | познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества | |  | |